

わくわくエリア

(はなもも体育館)



体力測定会

【体験内容】 6種目の体力測定を通して、日頃の運動の成果や自分の体力年齢を知ることができます。

- 20歳～64歳対象
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン
- 65歳～79歳対象
握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行
※事前に日常生活活動テスト（問診）を実施し、運動の可否を確認します。

【対象者】 市内在住、在勤、在学の人で20歳～79歳まで
※対象者以外も参加出来ますが、年齢が対象外の方は体力年齢の算出は出来ません。

【定員】 なし

【体験時間】 9時00分～11時00分

【受付時間】 9時00分～10時00分

【持ち物】 タオル・飲み物・シューズ（運動靴など）

相撲体験

【体験内容】 第66代横綱、3代目「若乃花」として活躍された元力士の花田虎上さんによる、相撲体験
・基本動作の説明、四股踏み、腰割り、股割り、すり足
・質問コーナー

【対象者】 誰でもOK

【定員】 なし

【体験時間】 ①12時05分～トークショー
②12時20分～体験
③12時50分～質問コーナー

【受付時間】 受付はありません。時間前にアリーナに集まってください

【持ち物】 タオル・飲み物・シューズ（運動靴など）

わくわくエリア

(はなもも体育館)



卓球体験

【体験内容】
・フォアハンドラリー体験
・景品付き的当てゲーム
※景品がなくなりしだい、終了。

【対象者】
①小学生以下
②中学生以上

【定員】 各50名

【体験時間】
①13時30分～14時45分
②14時45分～16時00分

【受付時間】 各体験時間の30分前から開始時間まで

【持ち物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

ソフトバレーボール体験

【体験内容】
①、④初心者体験コーナー
② プレーコーナー
③、⑤ゲームコーナー
※体験者には、賞品を用意しています
(賞品には限りがあります)

【対象者】 誰でもOK

【定員】 なし

【体験時間】
①13時30分～14時00分
②14時00分～14時30分
③14時30分～15時00分
④15時00分～15時30分
⑤15時30分～16時00分

【受付時間】 13時20分から随時受付開始

【持ち物】 タオル・飲み物・シューズ（運動靴など）

わくわくエリア

(はなもも体育館)



ボクシング体験

【体験内容】 ・ボクシングの基本練習
ボクシングスタンス、足の運び、パンチ
(ジャブ・ストレート・フック・アッパー)、
ミット打ち

【対象者】 小学四年生以上

【定員】 各25名

【体験時間】 ① 13時30分～14時00分
② 14時10分～14時40分
③ 14時50分～15時20分
④ 15時30分～16時00分

【受付時間】 各体験時間の10分前から開始時まで

【持ち物】 タオル・飲み物・シューズ(運動靴など)、軍手

綱引体験

【体験内容】 競技用綱引の体験(参加賞があります)
・綱を使い、構え方、基礎の動きを体験
・ルール説明
・5人对5人で実際に綱引を体験

【対象者】 小学生以上

【定員】 各40名

【体験時間】 ① 13時30分～14時00分
② 14時00分～14時30分
③ 14時30分～15時00分
④ 15時00分～15時40分

【受付時間】 ① 体験時間の15分前から開始時まで
②～④ 各体験時間の30分前から開始時まで

【持ち物】 タオル・飲み物・シューズ(運動靴など)



少林寺拳法体験

- 【体験内容】
- 1 基本の練習（突き、蹴り）を体験
 - 2 パンチングミット・胴を使用し、当てる体験
 - 3 中学生以上の方に、手首・袖を捕まれた時の抜き方などの体験

- 【対象者】
- 上記1 どなたでも可
 - 上記2 小学生以上
 - 上記3 中学生以上

【定員】 なし

- 【体験時間】
- ① 13時30分～14時00分
 - ② 14時00分～14時30分
 - ③ 14時30分～15時00分
 - ④ 15時00分～15時30分
 - ⑤ 15時30分～16時00分

- 【受付時間】
- ① 体験時間の15分前から開始時まで
 - ②～⑤ 体験時間の20分前から開始時まで

【持ち物】 タオル・飲み物

スポーツチャンバラ体験

- 【体験内容】 スポーツチャンバラの小太刀の部を体験しよう
(ルール説明、剣の持ち方、防御の練習、模擬試合)

【対象者】 小学生以上

【定員】 各10名

- 【体験時間】
- ① 13時30分～14時00分
 - ② 14時10分～14時40分
 - ③ 14時50分～15時20分
 - ④ 15時30分～16時00分

- 【受付時間】
- ① 体験時間の10分前から開始時まで
 - ②～④ 各体験時間の20分前から開始時まで

【持ち物】 タオル、飲み物

わくわくエリア

(はなもも体育館)



銃剣道体験

【体験内容】 景品付き的突きゲーム
・木銃という木の棒を使って、的を突いて景品を
ゲットしよう。
※景品については、なくなり次第終了

【対象者】 誰でもOK

【定員】 なし

【体験時間】 デモンストレーション実施時を除く時間

【受付時間】 13時30分～15時50分

【体験内容】 防具試着体験
・剣士さながらに防具を装着して写真を撮ろう。

【対象者】 誰でもOK

【定員】 なし

【体験時間】 13時30分～15時50分

【受付時間】 13時30分～15時50分

【体験内容】 試合デモンストレーション
・銃剣道剣士による試合稽古の様子を
ご覧ください。

【開催時間】 ① 13時30分～13時40分
② 14時30分～14時40分
③ 15時30分～15時40分
④ その他、的突き体験者がいない場合、随時開催

【持ち物】 タオル、飲み物

社交ダンス体験

【体験内容】 スタッフと一緒にリズムに合わせてステップを
踏んでみよう

【対象者】 小学生以上

【定員】 各10名

【体験時間】 ① 13時30分～14時00分 (ジルバ)
② 14時15分～14時45分 (ルンバ)
③ 15時00分～15時30分 (チャチャチャ)
④ 15時40分～16時00分 (ワルツ)

【受付時間】 各体験時間の20分前から開始時間

【持ち物】 タオル・飲み物・シューズ (運動靴など)

わくわくエリア

(はなもも体育館)



空 手 体 験

【体験内容】 染谷隆嘉・染谷香予・染谷真有美（兄弟姉妹）の
トッパスリートによる空手道セミナー
・ラダー
・ミット打ち
・空手における基本動作の体験

【対象者】 誰でもOK

【定 員】 なし

【体験時間】 ① 9時00分～12時00分
② 13時00分～16時00分

【受付時間】 ① 8時55分から随時受付
② 12時55分から随時受付

【持ち物】 タオル、飲み物

剣道（居合道）体験

★★ 剣道体験 ★★

【体験内容】 ・見 学：剣道演武、稽古、試合風景
・体 験：竹刀を持ち、素振り、竹刀で風船を割る
・写真撮り：稽古着袴を着て記念写真を撮る（自分のスマホで写真を撮る）
※体験者に、記念品を差し上げます

【対象者】 誰でもOK

【定 員】 なし

【体験時間】 9時00分～12時00分

【受付時間】 随時受付

【持ち物】 タオル・スマホ

★★ 居合道体験 ★★

【体験内容】 ①居合の刀を差してみよう！抜いてみよう！振ってみよう！
・帯を貸します。着付けをお手伝いします。
・練習用の刀をさしてもらいます。
・記念の写真をお撮り出来ます。
・居合についての質問は担当者に聞いてください。
②刀の構造を調べてみよう！
・練習用の刀（刃はありません）を、分解・組み立てを見学体験してもらいます。
③居合とはどんなことをするのか見てみよう！
・演武の公開
④日本刀（真剣）とはどんなものか見てみよう！
・真剣を数点、展示します。

【対象者】 小学生以上

【定 員】 ①各2名 ②各3名 ③④特になし

【体験時間】 13時00分～16時00分

【受付時間】 12時45分から随時受付

【持ち物】 タオル・飲み物、シューズ（運動靴など）

わくわくエリア

(はなもも体育館)



ボッチャ体験

【体験内容】 ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

【対象者】 誰でもOK

【定員】 各10名

【体験時間】 ① 9時00分～ 9時30分
② 10時00分～10時30分
③ 11時00分～11時30分
④ 13時00分～13時30分
⑤ 14時00分～14時30分

【受付時間】 各体験時間の10分前から開始時間

【持ち物】 タオル・飲み物・シューズ（運動靴など）

卓球バレー体験

【体験内容】 卓球台をコートにバレーボールのルールを基に、転がすと音が出るボールをネットの下を転がして相手コートに返球します。誰でも簡単にプレーし楽しむことができます。

【対象者】 誰でもOK

【定員】 各12名

【体験時間】 ① 9時00分～ 9時30分
② 10時00分～10時30分
③ 11時00分～11時30分
④ 13時00分～13時30分
⑤ 14時00分～14時30分

【受付時間】 各体験時間の10分前から開始時間

【持ち物】 タオル・飲み物・シューズ（運動靴など）



ウェイトトレーニング体験

【体験内容】

- ・グループに分け、器具案内を20分程度行い、その後、トレーニングマシーンを自由にお試し
- ・フリーウェイトトレーニングの体験
(正しいフォーム指導など)

【対象者】 高校生以上

【定員】 各30名
(半数も満たない場合は、途中入室も可)

【体験時間】

- ① 9時00分～ 9時50分
- ② 10時00分～10時50分
- ③ 11時00分～11時50分
- ④ 13時00分～13時50分
- ⑤ 14時00分～14時50分
- ⑥ 15時00分～15時50分

【受付時間】 随時受付

【持ち物】 タオル・飲み物・シューズ (運動靴など)